

Meditation im Rhode-Park (Zen-Einführung)

Wer kennt das nicht?

Wir müssen etwas erledigen, wollen unsere Zeit aber ganz anders verbringen.

Wir stecken in einer Situation, sind aber damit nicht einverstanden.

Wir sind an einem Ort und wollen eigentlich woanders sein. Trennungen von lieben Menschen und Krankheit lassen uns verzweifeln, gegen das Älterwerden wehren wir uns und den Tod schließen wir aus dem Leben aus.

Die Unzufriedenheit mit unserem Leben kann sehr groß und sehr leidvoll sein, weil wir, das was ist, nicht annehmen wollen, und so hängen wir gedanklich in der Vergangenheit fest oder flüchten in die Zukunft.

Buddha ging es vor über 2500 Jahren ähnlich und er fand einen Weg das Leiden zu überwinden. Es ist der Weg des Zen, der von Achtsamkeit, Präsenz, Mitgefühl und liebender Güte geprägt ist. Bei dieser Einführung in die Praxis des Zen, werden wir in der Stille das ZaZen und Kinhin, im Rhodepark eine Gehmeditation praktizieren.

Veranstalter: Hermann J. Mürmann / Sò Jun, Spiritueller Leiter des Nottulner Zendo Dharma Do. (coop. Bürgerstiftung Nottuln)

Rhodepark – Sonntag, den 11.September 2022

16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Bitte eine Sitzgelegenheit mitbringen (Decke, Kissen, Hocker, Stuhl)

Bei regnerischem Wetter wird der Termin eine Woche später am 18.September nachgeholt.

